MNGI
DIGESTIVE HEALTH

تنظير القولون مع التحضير باستخدام Miralax (ميرالاكس) و Gatorade (جاتوريد) (التحضير القياسي)

الجدول الزمني للتحضير لتنظير القولون
ضع علامة ☐ في المربع عند إتمام كل خطوة!

قبل 21 يومًا من الإجراء أو في أقرب وقت ممكن: شراء مستلزمات التحضير القياسي*

*نوصي بشراءمجموعة التحضير من MNGI Digestive Health. يمكنك مسح رمز QR أو زيارة https://www.mngi.com/colonoscopy-prep-kits

لا تشمل مجموعة التحضير مشروب *Gatorade* (جاتوريد)، ويجب شراؤه بشكل منفصل.

أو... يمكنك شراء المستلزمات كلٌّ على حدة من الصيدلية المحلية:

- ☐ قرصان (2) من Bisacodyl (بيساكوديل) بجرعة 5 مجم
- ☐ زجاجة واحدة (1) سعة 8.3 أونصة من مسحوق بولي إيثيلين جليكول (PEG) 3350، مثل MiraLAX أو ما يعادله من المستحضر الجنيس
- ☐ 64 أونصة من Gatorade (جاتوريد) أو Powerade (باوريد) أو أي مشروب إلكتروليتات معتمد، (**على ألا** يكون باللون الأحمر)
- ☐ قرصان (2) بجرعة 125 مجم أو ثلاثة أقراص (3) بجرعة 80 مجم من Simethicone (سيميثيكون)، سواء كانت أقراصًا عادية أو قابلة للمضغ أو كبسولات هلامية رخوة.
- ☐ زجاجة واحدة (1) سعة 10 أونصات من Magnesium Citrate (سترات المغنيسيوم)، (**على ألا** تحتوي على لون أحمر، أو مسحوق سترات المغنيسيوم بجرعة 16–18 جرامًا

تعديل الأدوية: إذا كنت تتناول **ناهضات مستقبلات GLP-1** مثل Ozempic أو Wegovy أو Trulicity أو Rybelsus أو غيرها، أو **مثبطات SGLT-2** مثل Invokana أو Farxiga أو Jardiance أو Steglatro، فاتبع التعليمات المحددة بشأن إيقاف هذه الأدوية مؤقتًا. https://www.mngi.com/colonoscopy-info

قبل 7 أيام:

- ☐ **أوقف** تناول مكملات الألياف والحديد.
- ☐ إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فتواصل مع الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية الذي يتابع حالة السكري لديك للحصول على مزيد من التعليمات بشأن الأنسولين و/أو ضبط مستوى سكر الدم.

قبل 3 أيام:

- ☐ ابدأ باتباع نظام غذائي منخفض الألياف (10–15 جرامًا يوميًا). **تجنّب** البذور، والمكسرات، والفشار، والذرة، والحبوب الكاملة، والكينوا، والفواكه الطازجة، والخضروات النيئة، وغير ذلك من الأطعمة الغنية بالألياف.

لمزيد من المعلومات حول اتباع نظام غذائي منخفض الألياف، يُرجى زيارة www.mngi.com/conditions/low-fiber-diet



© 6/2026

MNGI
DIGESTIVE HEALTH

قبل يومين:

- ☐ احرص على شرب كمية كافية من السوائل للحفاظ على ترطيب جسمك.
- ☐ **توقف** عن تناول الأطعمة الصلبة في الساعة **11:45 مساءً**
- ☐ **ابدأ** باتباع نظام غذائي يعتمد على السوائل الصافية (أي السوائل التي يمكنك الرؤية من خلالها فقط، مع تجنب السوائل ذات اللون الأحمر).

لمزيد من المعلومات حول اتباع نظام السوائل الصافية، يُرجى زيارة:
https://www.mngi.com/conditions/clear-liquid-diet

قبل يوم واحد:

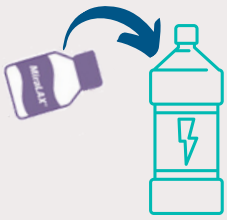
- ☐ **ممنوع تناول الأطعمة الصلبة - طوال اليوم.** السوائل الصافية **فقط**
- ☐ **لا تتناول:** منتجات الألبان (بما في ذلك مبيض القهوة)، والكحول، والزيوت، والسوائل التي تحتوي على لب الفاكهة. في
- ☐ الساعة **12:00 ظهرًا**، تناول قرصين (2) من Bisacodyl (بيساكوديل).
- ☐ بين الساعة **4:00 و6:00 مساءً** اشرب خليط MiraLAX مع Gatorade، بمعدل كوب واحد تقريبًا سعة 8 أونصات كل 15 دقيقة.
- ☐ اخلط زجاجة واحدة من MiraLAX مع 64 أونصة من السائل. يجب استخدام 56 أونصة على الأقل من مشروب إلكتروليتات لخلط MiraLAX.
  - يمكن إضافة ما يصل إلى 8 أونصات من الماء للوصول إلى إجمالي 64 أونصة.
- ☐ مع آخر كوب من خليط MiraLAX وGatorade: تناول 240–250 مجم من Simethicone (سيميثيكون).

الساعة 12:00 ظهرًا



+

بين الساعة 4:00 و6:00 مساءً



+

مع آخر كوب من خليط MiraLAX



استمر في اتباع نظام السوائل الصافية فقط.

يوم الإجراء (تكملة التعليمات في الصفحة التالية):

- ☐ **قبل 4 ساعات:** **اشرب Magnesium Citrate (سترات المغنيسيوم).** حتى إذا بدا لك أن البراز أصبح صافيًا، **لا** تتخطَّ هذه الخطوة. يُعد سترات المغنيسيوم ضروريًا لإزالة طبقة إضافية من البراز، وهو مهم لضمان إتمام تحضير القولون بصورة جيدة.



© 6/2026

يوم الإجراء (تكملة)

- [ ] **ممنوع تناول أي أطعمة صلبة**. يُسمح بالسوائل الصافية **فقط**
- [ ] **تجنّب تناول:** منتجات الألبان (بما في ذلك مبيّض القهوة)، والكحول، والزيوت، أو أي سوائل تحتوي على لبّ الفاكهة
- [ ] **تجنّب استخدام:** التبغ الممضوغ، وTHC، والماريجوانا، أو أي مخدرات غير مشروعة..
- [ ] **لا تتناول:** أي فيتامينات أو مكملات غذائية قابلة للمضغ.
- [ ] تناول أدوية الصباح مع رشفات من الماء قبل موعد **الإجراء بحوالي 3 ساعات** على الأقل.

- ويشمل ذلك أدوية القلب وضغط الدم، ومميّعات الدم (إذا لم يطلب منك مركزنا التوقف عن تناولها)، والميثادون، وأدوية علاج النوبات.

قبل 3 ساعات:

- [ ] **توقف** عن تناول جميع السوائل. **يُمنع تناول أي شيء عن طريق الفم** حتى الانتهاء من تنظير القولون.
- [ ] تأكد من أن البراز أصبح سائلًا صافياً أو أصفر أو بلون الشاي **فقط** قبل موعدك. إذا لم تكن متأكدًا، فاتصل بمركزنا على الرقم: 612-871-1145.

معلومات إضافية:

- **نصائح لتنظيف القولون:** احرص على شرب كمية كافية من السوائل للحفاظ على ترطيب جسمك، وابقَ بالقرب من المرحاض، واستمر في شرب محلول التحضير كل 15 دقيقة. قد ترغب في إبقاء محلول التحضير مبردًا، ولكن لا تضف إليه الثلج. ويمكنك أيضًا استخدام مصاصة للشرب.
- **تغيير موعد الإجراء:** إذا كنت تعاني من أعراض نزلة برد أو إنفلونزا، مثل الحمى أو السعال أو ضيق التنفس، خلال 14 يومًا من موعدك، فيُرجى الاتصال بنا لإعادة جدولة الموعد. إذا تم تشخيصك حديثًا بأي حالة طبية، مثل التهاب الرتوج أو مشكلات القلب أو مشكلات التنفس، فيُرجى الاتصال بمركزنا. إذا كنت بحاجة إلى إلغاء الموعد أو إعادة جدولته لأي سبب آخر، فاتصل بالرقم 612-871-1145 قبل موعدك بحوالي 72 ساعة على الأقل.
- **متطلبات وجود مرافق:** تأكد من وجود شخص مرافق لك عند تسجيل الوصول، وعند الخروج من المركز، ولتوصيلك إلى المنزل.
- **كيف أعرف أنني أصبحت مستعدًا للإجراء؟** بعد الانتهاء من التحضير، يجب ألا يكون هناك أي براز صلب - يجب أن يكون البراز سائلًا صافياً أو أصفر أو بلون الشاي فقط. يجب أن تتمكن من رؤية قاع المرحاض بوضوح. إذا لم تكن متأكدًا من أن القولون قد أصبح نظيفًا تمامًا، فيُرجى الاتصال بمركزنا على الرقم 612-871-1145 قبل مغادرة المنزل متوجهًا إلى موعدك.
- **هل لديك أسئلة؟** للحصول على إجابات عن الأسئلة الشائعة المتعلقة بالتحضير لتنظير القولون والزيارة، يُرجى زيارة https://www.mngi.com/colonoscopy-faqs

© 6/2026